



# LES SAMTILLES - PLAN N°6

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Thierry LAURENT  
06.23.67.17.11  
Samuel COPPEL  
0626823189

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15/1	16/1	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1
		RDV PISTE DE BOURG DE PEAGE 18H30 2 TOURS CIMETIÈRE				rdv 9h00 parking piscine PEYRUS 1H45 2H00
22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1
		RDV PIZANÇON 18H30 8X300 r 100m PISTE DE BOURG DE PÉAGE				RDV 9H00 ÉTANG DE CHALEYRE 2H00 2H15
29/1	30/1	31/1	1/2	2/2	3/2	4/2
		RDV 18H30 SDF CHATUZANGE LE GOUBET FOOTING 1H00		EVENEMENT CLUB SORTIE NOCTURNE RDV 19H PAPELISSIER		PAS D'ENTRAINEMENT
5/2	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2	11/2
<b>SEMAINE D'ASSIMILATION</b>						
		RDV 18H30 SDF CHATUZANGE 1H00 1H15				RDV 9H 00 CHÂTEAUNEUF SUR ISÈRE 1H15 1H30

En début de seance : 20 mn footing en allure progressive / En fin de seance : 15 mn en footing de récupération / r = récup entre efforts / R = Récup entre séries

**A NOTER : SEULES LES SEANCES DU MERCREDI ET DU DIMANCHE MATIN SONT ENCADREES PAR LES ANIMATEURS CLUB**

les autres sont à faire en autonomie



ALP CHALLENGER 2 : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR